

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
Направленность	физкультурно-спортивная
Цель программы	Создать условия для развития физических качеств, личностных качеств, овладеть способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.
Уровень сложности	Уровень - базовый
Срок реализации	Срок реализации – 6 месяцев
Количество часов	Программа рассчитана: 1 год обучения – 18 часов
Возраст обучающихся	Программа адресована обучающимся 11-17 лет
Составитель	Конищева Г.А., педагог дополнительного образования
Режим занятий	Режим занятий (очно) 1 год обучения (второе полугодие) 1 раз в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут с 10 минутным перерывом. Наполняемость группы – 15 человек.
Краткое содержание	Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. <i>Раздел «Основы знаний» (3 часа).</i> ТБ. История развития волейбола. Правила игры и методика судейства Методика тренировки волейболистов. <i>Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»(6 часов).</i> Физическая подготовка. Техническая подготовка волейболиста. Физическая подготовка. Стартовые стойки Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении Обучение укороченной подачи <i>В разделе «Техника и тактика игры» (9 часов)</i> представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении Обучение технике нижней прямой подачи Обучение технике нижней боковой подачи Обучение технике верхней прямой подачи Обучение технике верхней боковой подаче Обучения технике верхних передач Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Обучение технике передач снизу Обучение технике нападающих ударов

Ожидаемый результат	<p>В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» обучающиеся должны:</p> <p>знать: что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; как правильно распределять свою физическую нагрузку; правила игры в волейбол; правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; правила проведения соревнований;</p> <p>уметь: проводить специальную разминку для волейболиста овладеют основами техники волейбола; овладеют основами судейства в волейболе; вести счет.</p>
----------------------------	---